

IN BREVE: Che cosa rivela di noi la ruminazione mentale

RUMINAZIONE VIENE DAL VERBO RUMINARE,

COME LE MUCCHE RUMINANO L'ERBA IL CERVELLO RUMINA PENSIERI RIPETITIVI

La ruminazione mentale è fatta di **pensieri che si ripetono** e che riportano, di solito, a COSE spiacevoli: umiliazioni, perdite, ma anche preoccupazioni su ciò che potrebbe andare MALE in futuro.

COSA SONO LE UMILIAZIONI?

UMILIARE E' QUANDO QUALCUNO PENSA CHE NON CAPISCI NIENTE, TI UMILIA GUARDANDOTI MALE O DICENDO COSE CHE TI DISPIACCIONO

- i pensieri sono **invadenti** e difficili da mettere da parte
- INVADENTE VUOL DIRE CHE E' UNA COSA CHE E' SEMPRE TROPPO PRESENTE, PER ESEMPIO LE ZANZARE D'ESTATE SONO INVADENTI ED ANCHE I PENSIERI RIPETITIVI SONO INVADENTI
- si torna continuamente sulle stesse domande senza arrivare a soluzioni
- l'attenzione è assorbita quasi del tutto dal proprio mondo interno
- PENSIAMO SEMPRE A COSA CI FA STAR MALE E NON CI ACCORGIAMO DELLE COSE BELLE CHE CI STANNO INTORNO

È interessante notare che la ruminazione nasce da una **intenzione positiva**: il bisogno di capire, di proteggersi, di prepararsi.

IL CERVELLO RUMINA PERCHE' E' BUONO, VUOLE TROVARE UNA SOLUZIONE

RUMINIAMO QUANDO ACCADONO COSE CHE CI FANNO MALE COME:

- lutti QUANDO MUORE QUALCUNO o malattie
- cambiamenti lavorativi o scolastici
- critiche ricevute o sensazione di fallimento
- LA CRITICA E' QUANDO QUALCUNO DICE SEMPRE CHE NON SEI BRAVO, IL FALLIMENTO E' QUANDO NON RIESCI A FARE QUALCOSA
- decisioni complesse, CIOE' DIFFICILI da prendere

Il problema sorge, NASCE quando l'analisi si trasforma in un **circuito chiuso**. Invece di aprire nuove strade, i pensieri girano sempre intorno allo stesso punto e finiscono per amplificare tristezza, [ansia](#) e irritabilità.

Passato, futuro e pensiero che non si ferma

Nella vita quotidiana, CIOE' TUTTI I GIORNI la ruminazione assume due volti principali:

- **Ruminazione sul passato:** la mente torna su episodi già accaduti (“Perché è successo?”, “Cosa ho sbagliato?”, “Perché sono fatto così?”). Si scava nelle cause del proprio malessere, ma senza trasformare questa esplorazione in azioni concrete. È una modalità tipica degli stati depressivi, in cui domina la sensazione di colpa o inadeguatezza.
- LA DEPRESSIONE E’ QUANDO SEI MOLTO TRISTE
- **Rimuginio sul futuro:** i pensieri corrono a ciò che potrebbe andare male (“E se non ce la faccio?”, “E se succede il peggio?”, “E se non riesco a gestirlo?”). Sembra di prepararsi ai problemi, ma in realtà l’ansia cresce e il senso di controllo diminuisce.

In entrambi i casi il presente passa in secondo piano: il corpo è qui, ma la mente è altrove. Questo sbilanciamento nel tempo è uno degli elementi chiave del pensiero ripetitivo.

NON BISOGNA PENSARE AL PASSATO O AL PRESENTE MA AD OGGI , AL MOMENTO CHE VIVI

DOMANDE

DA CHE VERBO VIENE RUMINAZIONE?

COSA VUOL DIRE RUMINARE?

COSA E’ UN UMILIAZIONE?

COSA VUOL DIRE INVADENTE?

IL CERVELLO RUMINA PER TROVARE?

COSA VUOL DIRE CRITICA?

COSA VUOL DIRE FALLIMENTO?

COSA E’ LA DEPRESSIONE?

E' MEGLIO PENSARE AL PASSATO AL FUTURO O A QUELLO CHE STAI FACENDO NEL
MOMENTO CHE LO FAI?